

Saftige Fischburger

mit Pastinaken und Remoulade



30-40min



2 Personen

Der Geschmack der Pastinaken-Wurzeln ist süßlich-würzig und eignet sich in der Küche für viele unterschiedliche Zubereitungsarten. Deine Kids mögen sie hier geröstet sicher am liebsten, nämlich als Beilage zu diesen saftigen Fischburgern aus Seelachs mit Petersilie und Schnittlauch. Dazu gibt es selbstgemachte Remoulade und Rucola-Salat.

Was du von uns bekommst

- Zwiebel
- unbehandelte Zitrone
- Burgerbrötchen mit Sesam
- Seelachsfilet ohne Haut ⁴
- Mayonnaise ^{3,10}
- Rucola
- Pastinake
- Kräutermix: Petersilie & Schnittlauch
- Semmelbrösel ¹

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umlufffunktion
- Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Wer es noch gesünder mag, kann anstatt Mayonnaise auch Joghurt für die Remoulade nehmen. Vor dem Braten kannst du die Burger auch nochmal in Weizenmehl wenden.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Fisch (4), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 705kcal, Fett 30.0g, Kohlenhydrate 87.1g, Eiweiß 37.9g



1. Pastinaken schneiden

Den Umluftofen auf 200°C vorheizen. Den **Fisch** ggf. in der Mikrowelle oder warmen Wasserbad auftauen. Die **Pastinaken** schälen, halbieren und in ca. 1cm dicke, längliche Stücke schneiden. Die Schale der **Zitrone** abreiben und entsaften.



4. Burger formen

Den **Fisch** zuerst in dünne Scheiben schneiden und dann in grobe Würfel. Zusammen mit den **Zwiebeln**, **Semmelbrösel**, 1TL **Zitronenabrieb**, **Petersilie** und 3/4 des **Schnittlauchs** fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn die Masse zu weich ist, 1-2TL Weizenmehl hinzufügen, und zwei **Burger** formen.



2. Pastinaken rösten

Pastinaken auf Backblech geben, mit etwas Olivenöl beträufeln und im Ofen ca. 15-18Min. knusprig backen, anschließend mit Salz abschmecken. Die letzten 2 Minuten der Backzeit die **Burgerbrötchen** mit in den Ofen geben.



5. Remoulade mischen

Die **Mayonnaise** mit restlichen **Zitronenabrieb**, **Schnittlauch** und 1-2TL **Zitronensaft** abschmecken.



3. Zwiebel schneiden

Währenddessen die **Zwiebel** schälen und grob hacken. Die **Petersilie** mit Stiel und den **Schnittlauch** klein hacken.



6. Burger braten

In einer Pfanne auf niedriger bis mittlerer Hitze 1-2EL Öl erhitzen und **Burger** je nach Dicke ca. 6-8Min. braten. Dabei mehrmals wenden, dass beide Seiten gleichmäßig durchgebraten sind. Das **Brötchen** mit **Burger**, etwas **Rucola-Salat** und **Remoulade** belegen. Restlichen **Salat** mit restlichem **Zitronensaft**, Salz und Pfeffer abschmecken und mit **Pastinaken** servieren.